

Els quatre acords per retrobar el poder personal.

“El que realment som és amor pur, llum pura”

Vull compartir aquest recurs que jo utilitzo tan a nivell personal com sovint per treballar amb grups. Per crear aquest recurs he re-visitat el llibre *“Los 4 Acuerdos. Un libro de sabiduria Tolteca”* del Dr. Miguel Ruiz. Aquest és un llibre que molts coneixereu i també existeix un “quadern de treball dels 4 acords”

El trobo molt pertinent per tots els professionals que treballem acompanyant a altres persones en el seu desenvolupament i cura, ja que com diu l'autor del llibre *“ No podem donar el que no tenim”* i *“quan donem és perquè sentim que així ho hem de fer”*.

Acceptar-nos tal com som és essencial per viure bé i ser l'artista de la pròpia vida. En un context de crisi és necessari tenir clar com volem reaccionar davant de la realitat que se'ns presenta, de la manera que sigui la millor per a nosaltres i per a les persones que ens envolten.

En la introducció d'aquest llibre, l'autor explica que tots som reflexes de llum i que tots ens podem veure en l'altre com si fóssim miralls, però sovint els éssers humans estem dintre d'un somni que crea una cortina de fum entre uns i altres i per això no som capaços de reconèixer-nos a nosaltres mateixos/es ni de reconèixer l'altre.

El Somni humà del que parla l'autor es refereix a tot el nostre sistema de creences que cada persona ha anat incorporant al llarg de la seva vida i ens fa interpretar qui som i com som segons el que els altres ens han ensenyat, perdent de vista el nostre ésser autèntic. D'aquesta manera anem perpetuant el somni en el que vivim com a societat i ens creem unes identitats (mascare) que puguin encaixar en aquest somni. Aquest fet ens porta patiment, ja que sovint deixem de cantó la nostra essència per complaure i fer el que s'espera de nosaltres i no el que nosaltres faríem. A les hores ens trobem que hi ha coses que no quadren, que el que jo realment sento o vull no encaixa amb el que diu el somni. Quan això passa, entrem en incoherència i en conflicte intern. Com que no ens coneixem realment com som, sinó que només coneixem el somni de qui som, perdem la nostra autenticitat personal i ens jutgem a nosaltres i altres contínuament per no ser perfectes. No veiem que no som lliures perquè estem atrapats en un somni que no és el nostre.

“Els acords més importants que prenem a la nostra vida són aquells que hem pres amb nosaltres mateixes sobre qui som, que sentim, quines son les nostres creences i com ens hem de comportar.” Quan aquests acords que has pres et fan patir, has de trobar la força interior per trencar-los i fer-ne uns de nous que brollin de l'amor.

Aquest recurs serveix doncs per retrobar el teu poder personal. Els quatre acords que proposa l'autor t'ajuden a crear-te a tu mateix/a tal i com vols ser, sent lliure i feliç i respectant-te a tu i als altres. D'aquesta manera sortim de la competició per entrar a la col·laboració, sortim de la lluita per entrar a la Pau.

Per trobar els teus nous acords amb tu mateix/a l'autor proposa que visquis cada dia respectant els 4 acords. Pots fer un o més cada dia, lo realment important per a que serveixin com a eina transformadora és que siguis sincer/a amb tu mateix/a.

-Com fer-ho en la pràctica?

Cada dia al final del dia, revisa durant 5 minuts o el temps que et calgui, si has respectat cada acord o has “patinat” en algun. Això et farà descobrir qui ets i com actues i decidir qui vols ser i com vols actuar. És molt important fer-ho sense culpabilitzar-se, s’ha de fer des de l’amor i les ganes d’aprendre.

Els Acords:

1- “Que les teves paraules siguin impecables”

Aquest principi t’ensenya a respectar-te a tu mateix/a

Aquest acord o principi fa referència a la coherència interna, és a dir que el que penses, el que sents i el que fas o dius estiguin alineats. Utilitza la teva energia de forma correcta sense mai anar contra tu mateix/a.

Les preguntes que et poden guiar són:

- Has pensat alguna cosa negativa de tu mateix/a avui?
- Has pensat una cosa però has dit o fet una altre?
- Has utilitzat les teves paraules per elevar als altres?

2- “No et prenguis res de forma personal”

Aquest principi t’ensenya a estar menys en la reacció i potenciar la Pro-activitat.

Quan vivim pensant que tot gira al nostre voltant ens pensem que tot el que diuen o fan els altres és en referència a nosaltres i aquest egoisme ens fa reaccionar com si els altres ens poguessin ferir. Cada persona està immersa en la seva pròpia pel·lícula i tot el que diu ho fa per ella, en realitat no té res a veure amb tu, perquè tu tan sols ets un personatge secundari de la seva peli. A tot allò que et prenguis de manera personal li estàs donant poder. Dona poder al que tu vols pensar sobre tu i no al que els altres pensen sobre tu. El punt de vista d’una persona sorgeix de com ella veu el món i cada un de nosaltres el veiem de forma diferent. El que tu dius és teu i no meu.

Les preguntes que et poden guiar són:

- Has donat el poder de ferir-te a algú?
- T’estàs preocupant per coses que no són teves?

3- “No facis supòsits”

Aquest principi t’ensenya a tocar de peus a terra

El problema de suposar és pensar que el que suposes és la veritat, els supòsits que nosaltres fem sobre el perquè una persona diu o fa alguna cosa, poden crear molts mals entesos i fer-nos patir emocionalment per a res. Seguint aquest tercer acord, en comptes de suposar, quan no entenguis alguna cosa, pregunta i clarifica el perquè. Segurament et sorprendràs de veure que l'explicació no té res a veure amb tu.

Les preguntes que et poden guiar són:

-He suposat sobre els altres o he preguntat?

4- “Fes sempre el millor que puguis”

Aquest principi t'ensenya a valorar-te, a estimar-te i a cuidar-te

Fes el millor que puguis, ni més ni menys.

En cada moment i en cada circumstància, fes el millor que saps i pots, cada moment és diferent i podem donar més o menys. Lo important no és la quantitat sinó la qualitat de les teves accions. Aquest acord ens ensenya a aprendre a dir NO o a dir SI de manera sincera i en coherència.

Si sempre fas el millor que pots sempre pots aprendre de tu mateix/a.

Les preguntes que et poden guiar són:

- En les meves accions del dia, he fet alguna cosa amb desgana?
- He dit NO quan he sentit que ho havia de fer?

Aquests son doncs els 4 principis que et poden ajudar a retrobar-te amb tu mateix/a i a retrobar el teu poder personal. Són acords amb tu mateix/a. Cert que no canvien les situacions externes però ajuden a transformar l'acció des del teu interior i això ho canvia tot.

Recomano la lectura del llibre a totes les persones que els hi ha agradat l'article i sobre tot recomano posar-ho en pràctica.

“ Los Cuatro acuerdos. Un libro de sabiduria Tolteca” - Dr. Miguel Ruiz. -1998 – Ed. URANO. Mexico.

Guia de valoració individual diària:

Acord/valoració diària	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
He estat coherent entre els meus pensaments, sentiments i accions?										
M'he pres les coses de forma personal?										
He preguntat o fet suposicions sobre els altres?										
He fet el millor que podia en les meves accions d'avui?										
Que he après avui?										

Realitzar aquest exercici individual cada dia et donarà una guia d'autoconeixement que t'enfortirà i et descobriràs a tu mateix/a. T'ajudarà també a prendre decisions que respectin la teva essència individual i per tant et donaran pau interior.

Acompanyem des de l'autenticitat!

Eva Carulla Oller